

# Panduan Ekstensif Meditasi Vipassanā

Catatan Tambahan  
 "Appamādena Sampādeṭha"  
 Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran

<https://www.sukhesikarama.com/panduan-ekstensif-meditasi>

16 tabel penjelasan ekstensif tentang [cara meditasi vipassanā bhāvanā yang benar](#) dari meditasi duduk, berdiri, maupun jalan. Panduan ekstensif ini disertai dengan cara mengatasi berbagai hambatan dalam meditasi dan beberapa gambar ilustrasi. Memang beberapa hal di dalam tabel ini merupakan pengulangan, namun ada juga tambahan cara melangkah dengan satu tahapan atau dua tahapan, serta cara ber-namakāra yang mindful. Pembahasan dalam panduan ini bisa dibilang lebih terperinci.

**1**

Sitting Meditation  
坐禪  
Meditasi Duduk

**POSISI DUDUK TUBUH (BADAN) YANG PALING DIANJURKAN**

**Letak posisi kedua tangan di depan paha,  
Dan kedua tangan tak jauh dari perut.**

**jika tak sampai boleh ditambah penebal(seperti kain atau spon)**



Posisi duduk (postur tubuh tegak)  
Kaki sejajar, satu di depan lainnya.  
Most recommended  
Paling dianjurkan  
正确的姿式

**Empat bentuk sikap tubuh dalam meditasi:**

1. ketika sedang berjalan, dia menyadari tubuh "saya sedang berjalan".
2. ketika sedang berdiri, dia menyadari tubuh "saya sedang berdiri".
3. ketika sedang duduk, dia menyadari tubuh "saya sedang duduk".
4. ketika sedang berbaring, dia menyadari tubuh "saya sedang berbaring".

**Syarat dalam meditasi agar bisa mencapai/berpikah samadhi benar yaitu pada Obyek Nāma-Rūpa:**

1. Postur tubuh (kepala, badan, kaki) tegak, mata tertutup rapat.
2. Obyek yang tepat adalah Nāma-Rūpa/timbul-lenyap yang diam di jasmani.
3. Tahu cara mengatasi segala fenomena mental/jasmani yang telah muncul.
4. Mengenali perbedaan obyek antara Nāma-Rūpa/timbul-lenyap dengan obyek Vipaka Kamma.

**Demikian halnya, seorang pemeditator (yogi) harus:**

- Mempunyai keyakinan.
- Memiliki kesehatan yang baik.
- Merendahkan hati, tulus, disiplin, bersikap hormat, taat, puas dalam kesederhanaan/pengendalian, tekun, rajin, sabar, menerima apa adanya dari objek mental/jasmani yang muncul.
- Berusaha dengan kuat dan gigih.
- Mengenali cara kerja Nāma-Rūpa/timbul-lenyap yang bersifat: "perubahan, tidak memuaskan, tanpa inti yang tetap."

**APPAMĀDENĀ SAMPADEṬHA**  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

**PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI**

2

Sitting Meditation  
坐禪  
Meditasi Duduk

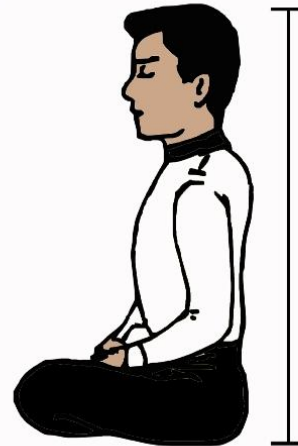
## POSISI DUDUK TUBUH (BADAN) YANG PALING DIANJURKAN

**Posisi duduk Tubuh (Badan) yang paling dianjurkan:**

1. Duduklah tegak-tegak/duduklah punggung lurus.
2. Posisi kaki rata dengan lantai/tidak melipat/tidak menindih/kedua kaki tidak melonggar.
3. Letak posisi kedua tangan di depan paha, dan kedua tangan tak jauh dari perut. jika tak sampai boleh ditambah penyal (seperti kain atau spon).

Setelah posisi duduk Tubuh (Badan) seperti dianjurkan di atas, lalu lakukan penyadaran tubuh:

- A. Tahapan pertama, tahapan kedua, tahapan ketiga, masing-masing diulang 10 kali s/d 15 kali (Lihat Gambar 3 dan 4).
- B. Jika selesai ketiga tahapan diatas dengan lancar (artinya tidak muncul semutan, baal, sakit di jasmani, banyak pikiran dsbnya) maka boleh lanjut ke tahapan lima.
- C. Jika selesai tahapan lima dengan lancar (artinya tidak ada yang terlupakan) lalu amati gerakan perut kembang-kempes/Naik-Turun di dinding perut.
- D. Jika gerakan perut kembang-kempes/ Naik-Turun di dinding perut dalam beberapa saat ataupun cukup lama muncul fenomena yang kabur-kabur, tak jelas, cepat, tegang, kaku, keras dan sebagainya, maka pengamatan di gerakan perut kembang-kempes/ Naik-Turun di dinding perut sebaiknya jangan diamati tetapi dialihkan ke tahapan 1,2,3 lagi.



Back straight.  
Punggung lurus.

直背

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

3

Sitting Meditation  
坐禪  
Meditasi Duduk



Posisi tegak.  
Tampak belakang.  
Most recommended  
Paling dianjurkan

**Samādhi:**

**A. Sammā- vāyāma (usaha benar)**

- Usaha untuk tidak membiarkan munculnya aktivitas-aktivitas dari dalam batin yang tidak bajik.
- Usaha untuk melenyapkan aktivitas-aktivitas tidak bajik dari dalam batin yang telah muncul.
- Usaha untuk membangkitkan aktivitas-aktivitas yang luhur dari dalam batin yang belum muncul.
- Usaha untuk mengembangkan lebih jauh lagi aktivitas-aktivitas yang luhur dari dalam batin yang telah muncul.

**B. Sammā sati (perhatian benar)**

- Kāyanupassanā (perenungan tentang sifat tubuh)
- Vedananupassanā (perenungan tentang mengenai sifat perasaan)
- Cittanupassanā (perenungan tentang mengenai sifat kesadaran)
- Dhammanupassanā (perenungan tentang mengenai sifat obyek-obyek pikiran)

**C. Sammā Samādhi (berkesadaran benar)**

- Obyeknya Nāma-Rūpa/Timbul-lenyap

**Dasar Samādhi:**

**(Penyadaran postur tubuh)**

**Tahapan I**

Penyadaran ubun-ubun dan tulang ekor ke bawah, disadari dan dicatat "TANCAP"

**Tahapan II**

Disadari dan dicatat:  
"duduk, titik pantat kanan" dan  
"duduk, titik pantat kiri"

("duduk" artinya menyadari postur badan duduk dari kepala, badan, pantat, kedua paha ==> dari atas ke bawah)

**Tahapan III**

**Kepala:**

(Menyadari mulai muka, rahang bawah ke atas dahi, lalu ke atas ubun-ubun, lalu belakang kepala)  
Catat "lepas tegang"

**Tangan:**

(Menyadari dari kedua bahu sekaligus ke bawah sampai ujung jari tangan kanan dan ujung jari tangan kiri) catat "lepas tegang"

**Kaki:**

(Menyadari dari dada dan punggung belakang disadari ke bawah sampai ujung jari kaki kanan dan ujung jari kaki kiri), Catat "lepas tegang"

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

4

## Sitting Meditation 坐禪 Meditasi Duduk

Tidak dianjurkan dan jika terjadi kembalikan pelan-pelan ke posisi tegak, dan catat lalu ke tahapan pertama, tahapan kedua, tahapan ketiga.



Lean to one side  
Posisi miring ke samping

**NB: Untuk Tahapan keempat dan kelima,  
Yang Disadari/Tahu: Kata yang tertera di bawah ini  
(Huruf kuning dan huruf biasa).  
Yang Dicatat/Catat Batin: Kata-kata yang dicetak huruf kuning,  
"MK" singkatan dari "Melepaskan Ketegangan"**

Tahapan keempat (Tahapan ini diperuntukkan pada kejadian khusus seperti fenomena bagian kepala, fenomena bagian badan, fenomena bagian kaki):

"Bagian kepala" terdapat 9 penayadaran:

1. **Rahang Atas** (dan sekitarnya)
2. **Pipi** (kedua pipi dan sekitarnya "mk")
3. **Mata** (kedua mata & sekitarnya "mk")
4. **Dahi** (dan sekitarnya "mk")
5. **Ubun-ubun** (dan sekitarnya, "mk")
6. **Belakang Kepala** (dan sekitarnya "mk")
7. **Punggung Leher** (dan sekitarnya, "mk") serta tegakkanlah kepala.
8. **Leher dan sekitarnya** (leher ditegakan)
9. **Rahang Bawah** dan sekitarnya

"Bagian badan" terdapat 13 penayadaran:

1. **Pundak Kanan**
2. **Tangan Kanan Maju** (kulit yang lebih gelap)
3. **Tangan Kanan Mundur** (kulit lebih terang)
4. **Pundak Kiri**
5. **Tangan Kiri Maju** (kulit yang lebih gelap)
6. **Tangan Kiri Mundur** (kulit lebih terang)
7. **Punggung** (sekitarnya).
8. **Pinggang** (kedua pinggang dan sekitarnya).
9. **Pinggul** (kedua pinggul dan sekitarnya)
10. **Titik Sentuh Pantat Kanan dan Titik Sentuh Pantat Kiri.**
11. **Daerah Pribadi**
12. **Perut dan sekitarnya** (dikempiskan)
13. **Dada dan sekitarnya** (dibusungkan)

"Bagian Kaki" terdapat 6 penayadaran:

1. **Titik Sentuh Pantat Kanan**
2. **Kaki Kanan Maju**
3. **Kaki Kanan Mundur** (kulit yang lebih terang)
4. **Titik Sentuh Pantat Kiri**
5. **Kaki Kiri Maju** (kulit lebih gelap)
6. **Kaki Kiri Mundur** (kulit lebih terang)

Tahap Kelima (Penayadaran pada 28 Bagian Tubuh)

1. **Rahang Atas** (dan sekitarnya)
2. **Pipi** (kedua pipi & sekitarnya "mk")
3. **Mata** (kedua mata & sekitarnya, "mk")
4. **Dahi** (dan sekitarnya, "mk")
5. **Ubun-ubun** (dan sekitarnya, "mk")
6. **Belakang Kepala** (dan sekitarnya, "mk")
7. **Punggung Leher** (dan sekitarnya, "mk" serta tegakkanlah kepala).
8. **Pundak Kanan**
9. **Tangan Kanan Maju** (kulit yang lebih gelap)
10. **Tangan Kanan Mundur** (kulit lebih terang)
11. **Pundak Kiri**
12. **Tangan Kiri Maju** (kulit yang lebih gelap).
13. **Tangan Kiri Mundur** (kulit lebih terang).
14. **Punggung** (sekitarnya)
15. **Pinggang** (kedua pinggang dan sekitarnya)
16. **Pinggul** (kedua pinggul dan sekitarnya)
17. **Titik Sentuh Pantat Kanan**
18. **Kaki Kanan Maju** (kulit lebih gelap)
19. **Kaki Kanan Mundur** (kulit yang lebih terang)
20. **Titik Sentuh Pantat Kiri**
21. **Kaki Kiri Maju** (kulit yang lebih gelap)
22. **Kaki Kiri Mundur** (kulit yang lebih terang)
23. **Titik Sentuh Pantat Kanan dan Titik Sentuh Pantat Kiri**
24. **Daerah Pribadi dan sekitarnya**
25. **Perut dan sekitarnya** (dikempiskan)
26. **Dada dan sekitarnya** (dibusungkan)
27. **Leher dan sekitarnya** (leher ditegakan)
28. **Rahang Bawah** dan sekitarnya.

APPAMĀDENA SAMPADETHA

(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

5

## Sitting Meditation 坐禪 Meditasi Duduk



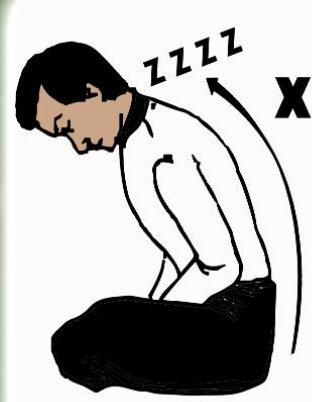
Down cast.  
Kepala menunduk ke bawah.  
低頭

MASALAH DAN CARA MENGATASINYA:

A. Jika banyak pikiran, banyak perasaan-perasaan, ingatan-ingatan, khawatiran, kesal, kebosanan, mengantuk, lamban, takut, kebencian, marah-marah, keinginan jahat, sedih, dan sebagainya bisa diatasi dengan cara:

1. Tegakkan badan dengan tarik nafas panjang sembari menarik badan, perut dikempeskan, dada membusung, kepala tegak lalu konsentrasi ke tahan nafas dan tahan perut, lalu perhatian ke perut dan hitung 10 kali denyutan yang di perut. Lihat ke dalam perut lagi dan ada denyutan kecil yang bisa membuat otomatisnya gerakan menegakkan tubuh dan menegakkan kepala. Jika di dalam perut tidak ada denyutan kecil tersebut, tidak masalah, yang penting adanya gerakan menegakkan tubuh dan gerakan menegakkan kepala. Jika gerakan menegakkan tersebut juga tidak ada, maka kembali ke tahapan 1,2,3. Jika tahan napas tersebut masih bisa dipertahankan, boleh dilanjutkan. Jika tidak bisa tahan nafas, maka penahanan nafas tersebut dilepas lalu lakukan tahapan 1,2,3.
2. Tegakkan badan dengan tarik nafas panjang sampai tertahan di ubun-ubun sembari menarik badan, perut dikempeskan, dada membusung, kepala ditegakkan lalu lakukan tahapan 1,2,3.
  - Jika tahapan 1,2,3 selesai tetapi muncul ingatan yang kuat, maka tahapan 1,2,3 harus dilepas. Lakukan "tahu badan" dan catat "ingat, ingat, ingat". Pikiran diabaikan sampai ingatannya mereda.
  - Jika muncul baal di kedua kaki, maka lakukan tahapan empat "bagian kaki" yang terdapat 6 penayadaran (lihat halaman 4).
  - Jika muncul baal hanya di satu kaki, maka lakukan tahapan empat "bagian kaki" yang terdapat 3 penayadaran.
  - Jika muncul semutan, maka kita harus memilih salah satu titik semutan yang dominan lalu disadari dan dicatat naik-turunnya semutan tersebut sampai reda.

Posisi yang bisa membawa ketiduran. Jika yogi sudah menyadari, kembalikan badan secara pelan-pelan ke posisi tegak dan catat "tegak-tegak" setelah tegak lalu tahap 1,2,3



Bending forward.  
Punggung membungkuk  
駝腰

APPAMĀDENA SAMPADETHA

(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

6

## Sitting Meditation 坐禪 Meditasi Duduk



Turn face up.  
Posisi salah, kepala terlalu menengadah  
臉上仰

**A. Penayadaran tubuh harus dilakukan dengan usaha yang kuat dan gigih, jangan asal-asalan. Penayadaran senantiasa mendahului kilelsa (kekotoran batin), sebelum kilelsa menguasai badan. Penayadaran tubuh dilakukan hingga badan terasa rileks, kualitas badan tidak tegang, badan terasa ringan, tegak, enteng, jelas, dan segar.**

**B. Jika rasa sakit yang muncul di jasmani terlalu banyak, maka pilihlah yang paling dominan. Lalu fokus ke satu titik sakit tersebut dengan cara mengikuti irama rasa sakit yaitu: "munculnya sakit, berlangsungnya sakit, lenyapnya sakit". Pengamatan sakit tetap dilanjutkan meskipun sakit berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama.**

**-Jika penayadaran sakit tersebut ada muncul denyutan yaitu: "naik dan turun", maka yang disadari dan dicatat adalah irama denyutan tersebut. Denyutan naik, catat "naik", denyutan turun catat "turun" sampai denyutannya reda, lalu kembali ke irama sakitnya. Pengamatan tersebut minimum 1 sesi, boleh dilanjutkan walaupun sesi meditasi duduk telah berakhir.**  
**-Jika sangat sakit sekali dan ada "keinginan" mau mengubah posisi badan tersebut, sebaiknya lepaskan pada pengamatan sakit tersebut, lalu lakukan penayadaran posisi badan duduk dan catat "ingin, ingin, ingin" sampai keinginan tersebut reda. Baru pengamatan sakit tersebut dilanjutkan kembali sampai redanya rasa sakit tersebut.**



Back curved.  
Posisi salah, punggung membungkuk  
背前傾

**C. Jika badan terasa tegang, kaku, keras, capek dan sebagainya lakukan fokus ke penayadaran tubuh dari tahapan 1, 2, 3, 5. Jika semua sudah lancar, badan ringan dan jelas, kembali ke gerakan perut dan seterusnya.**

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

7

## Menjaga pikiran saat mau berdiri dari posisi duduk



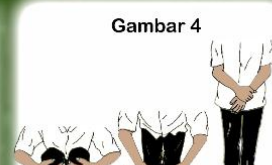
- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin,ingin, ingin" .
- Kesadaran berada di kaki yang paling depan (kaki kanan).
- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" mengangkat kaki paling depan (kaki kanan).
- Catat dalam batin untuk mengangkat, "angkat","angkat", "angkat".
- Lalu sadari sembari mencatat dalam batin untuk menaruh telapak kaki, "taruh, taruh, taruh" sampai telapak kaki rata dengan lantai dan tegak (Lihat gambar 2).



- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin"
- Kesadaran berada di kaki yang di sebelah dalam (kaki kiri) .
- Catat dalam batin, "maju, maju, maju" (kaki kiri).
- Catat dalam batin untuk mengangkat, "angkat,angkat,angkat"
- Lalu sadari sembari mencatat dalam batin untuk menaruh telapak kaki, "taruh, taruh, taruh" sampai telapak kaki rata dengan lantai dan tegak. kedua ujung jari-jari kaki harus sudah rata satu sama lain.
- Posisi kaki yang demikian adalah posisi siap untuk menaikkan pantat.



- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin,ingin, ingin".
- Kesadaran berada di kedua tangan.
- Catat dalam batin, "tekan,tekan,tekan"
- Catat dalam batin untuk membantu mendorong dan mengangkat pantat ke posisi jongkok, "dorong","dorong", "dorong".
- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memegang kedua lutut. (lihat gambar 4.1 di samping)
- Lalu catat dalam batin, "Naik, naik, naik" ke posisi berdiri.(Lanjut ke gambar 4)



- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin,ingin, ingin".
- Kesadaran berada di kedua lutut kaki.
- Catat dalam batin, "naik, naik, naik" secara perlahan-lahan (kurang lebih 5 cm) sampai kepala, badan, kaki tegak lurus.
- Setelah berdiri tegak lalu sadari dan catat dalam batin, "berdiri, berdiri, berdiri" sembari menyadari posisi kepala, badan, dan kaki tegak. (menyadari dari atas kepala sampai ke bawah ujung jari kaki).

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

8

## Standing Meditation Meditasi Berdiri

**A**  
Posisi yang  
dianjurkan



Tangan dilipat dimuka.  
Folded arms in front.

折疊雙手於前

- Posisi kepala tegak, badan tegak, kedua kaki tegak lurus.
- Kedua kaki rapat paling dianjurkan.
- Jika tidak mau merapatkan kedua kaki, bisa dilakukan antara kedua telapak kaki dengan jarak maksimum 15cm.
- Kedua kaki berdiri dengan seimbang artinya tidak berdiri berat sebelah kaki.
- Telapak kaki, tidak dianjurkan menggerakkan gerakan telapak kaki selama dalam meditasi berdiri walau munculnya sensasi semutan, panas, sakit dan sebagainya.
- Tangan dan kaki senantiasa tidak berubah-ubah dalam satu sesi meditasi atau gerakan-gerakan lain. Kecuali tersentak karena kaget mau jatuh.
- Jika di telapak kaki terjadi semutan, sakit, panas, dan sebagainya, harus disadari dan catat dari "munculnya", "berlangsungnya", "lenyapnya" dari salah satu sensasi tersebut di atas dan senantiasa bisa menerima apa adanya.
- Jika selama dalam meditasi berdiri ada air liur mau keluar dan jumlahnya banyak, maka dianjurkan menelannya sampai ke perut sembari "menyadari dan mencatat."
- Obyek cara meditasi berdiri sama dengan obyek cara meditasi duduk. Perbedaannya hanya posisi badan berdiri dengan posisi badan duduk, yaitu:
  - > kalau berdiri bisa kita sadari titik sentuhnya ada di 3 tempat, yaitu:
    1. Titik rahang bawah kanan dan titik rahang bawah kiri.
    2. Titik pantat kanan dan titik pantat kiri.
    3. Titik telapak kaki kanan dan titik telapak kaki kiri.

-Untuk cara mengatasinya hambatan dalam meditasi berdiri sama seperti cara mengatasi hambatan dalam meditasi duduk (lihat halaman 5).

**Selamat berjuang!!!**

## Standing Meditation Meditasi Berdiri

**B**



Tangan dilipat dimuka.  
Folded arms in front.

折疊雙手於前

APPAMĀDENA SAMPADETHA

(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

9

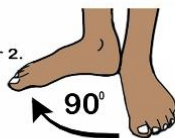
## Meditasi jalan cara memutar badan dan kaki

Gambar 1.



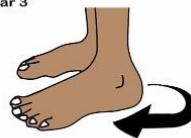
- Setelah berdiri dan kedua kaki rapat, catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memutar kaki kanan.
- Jika kaki kanan yang memutar maka berat badan berada di kaki kiri dan kaki kanan menjadi ringan.
- Arahkan semua kesadaran berada di telapak kaki kanan.
- Kaki kiri hanya sekedar tahu saja.
- Kaki kanan memutar membentuk 90 derajat terhadap kaki kiri, sambil mencatat dalam batin, "putar", "putar", "putar", setelah selesai putar lalu diikuti dengan badan memutar (lihat kolom gambar 2).
- Berat badan pindah ke kaki kanan sehingga kaki kiri menjadi ringan.

Gambar 2.

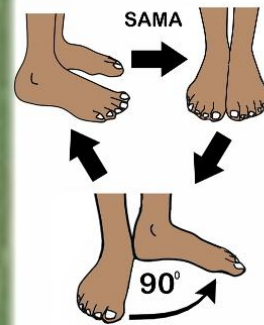


- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memutar kaki kiri.
- Kemudian angkat kaki kiri sembari catat dalam batin, "angkat", "angkat", "angkat".
- Sembari menyadari telapak kaki kiri, catat dalam batin, "putar, putar, putar".
- Lalu catat dalam batin, "letak, letak, letak".
- Setelah kedua telapak kaki rapat, sadari ke bawah sembari mencatat di dalam batin, "berdiri, berdiri, berdiri"

Gambar 3



- Catat dalam batin, "ingin, ingin ingin" memutar kaki kanan.
- Tahap Selanjutnya caranya sama dengan cara tahap yang ada pada kolom gambar 1 dan 2.
- Aktif => Usahakan kesadaran senantiasa aktif pada jasmani saat awal meditasi dan objek muncul vipaka kamma.
- Fokus => Usahakan kesadaran senantiasa fokus ke Nāma-Rūpa saat Nāma-Rūpa/ muncul-lenyap muncul.
- Samādhi => Karena aktif dan fokus, sehingga menimbulkan samādhi/konsentrasi.
- Indikasi => badan kita makin tegak, dada membusung, kepala tegak, dan badan terasa rileks.



- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memutar kaki kiri.
- Tahap selanjutnya sama dengan cara pada kolom gambar 1, 2 dan 3.
- (Perbedaannya pada: "Kaki Kanan" diganti dengan "Kaki Kiri", demikian juga "Kaki Kiri" diganti dengan "Kaki Kanan").

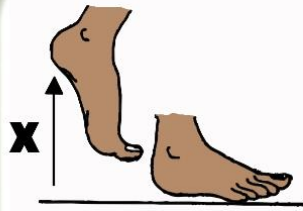
APPAMĀDENA SAMPADETHA

(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

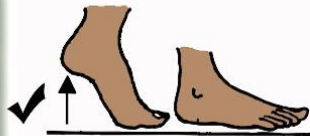
PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

10

Walking Meditation  
Meditasi Jalan



Too high is not natural.  
Terlalu tinggi, tidak alami.  
太高不自然

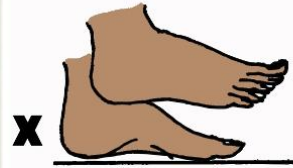


Natural lifting.  
Mengangkat secara alami.  
自然提起

Setelah berdiri:

- Lalu melakukan penyadaran posisi badan berdiri dengan tegak dan mencatat "berdiri, berdiri, berdiri".
- Kedua telapak kaki harus rata dan seimbang (kaki tidak berat sebelah).
- Kedua tangan saling berpangkuan lurus ke bawah dan menaruh di depan perut dengan saling mengikat dan menyilang (lihat gambar di nomor 8) tetapi bukan berpangkuan tangan di depan dada.
- lalu sembari menyadari posisi badan berdiri dari atas sampai ke bawah dan mencatat, "berdiri, berdiri, berdiri"
- Ketika dalam meditasi berjalan, kepala senantiasa dalam posisi tegak, hanya kedua bola mata yang menunduk ke bawah dengan jarak penglihatan 2 meter ke depan.
- Ketika/saat mengangkat kaki jangan terlalu tinggi (lihat gambar kiri-kanan di samping).
- Selama meditasi jalan dalam satu sesi, posisi tangan jangan berubah-ubah, apapun yang terjadi seperti "tegang, panas, tak enak, dan sebagainya" senantiasa menyadari dan mencatatnya.

Walking Meditation  
走禪  
Meditasi Jalan



Too high.  
Terlalu tinggi.  
太高



Natural lifting.  
Mengangkat secara alami.  
自然提起

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

Walking Meditation  
走禪  
Meditasi Jalan

11A

One sole step.  
Melangkah jarak satu telapak kaki  
跨度一寸距离



SATU TAHAPAN  
Catat "langkah kanan" lalu "langkah kiri"

Too long is not good.  
Terlalu jauh, tidak mantap.  
太长不坚固



11B



Catat:  
"Berdiri-berdiri"  
"Standing-standing"  
停立-停立



Catat:  
"Angkat-angkat"  
"Lifting-lifting"  
提起



Catat:  
"Turun-turun"  
"Dropping-dropping"  
踏下

NB: Saat meditasi jalan arahkan semua kesadaran ke telapak kaki, baik satu tahap, dua tahap, tiga tahap, dan seterusnya.

DUA TAHAPAN

11C



Catat:  
"Berdiri-berdiri"  
"Standing-standing"  
停立-停立



Catat:  
"Angkat-angkat"  
"Lifting-lifting".  
提起



Catat:  
"Maju-maju"  
"Moving-moving"  
推前



Catat:  
"Turun-turun"  
"Dropping-dropping"  
踏下

Walking Meditation  
走禪  
Meditasi Jalan

TIGA TAHAPAN

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

12

## KETERANGAN CARA MEDITASI JALAN DAN CARA MENGATASI HAMBATAN-HAMBATAN YANG MUNCUL

- Setiap meditasi jalan baik satu tahapan, dua tahapan, tiga tahapan (lihat gambar 11), ketika mau jalan, sebelumnya sadari jasmani posisi badan berdiri dan mencatat dalam batin, "ingin, ingin, ingin".

- Setiap langkah, maka langkah kakinya tidak melebihi satu telapak kakinya atau langkah kakinya kurang dari satu telapak kakinya. (lihat gambar 11a).

- Setiap salah satu dari kedua kaki yang mau mengangkat, maka salah satu kakinya pasti menerima tumpukan beban berat badan dan satu kaki lainnya menjadi ringan. Hal ini senantiasa disadari dan dicatat keadaan hal tersebut.

- Meditasi jalan 3 tahapan: (Angkat, Maju, Turun)

1. Catat "ingin, ingin, ingin" lalu angkat.
2. Jika "kaki kanan" mau angkat, maka berat badan seluruhnya tertumpuk di "kaki kiri."
3. Lalu kaki kanan yang menjadi ringan dan catat dalam batin "angkat, angkat, angkat" sembari kesadaran berada dalam menyadari telapak kaki tersebut [Menyadari apa yang dirasakan dan apa yang muncul, seperti: ada rasa berat atau ringan, ada rasa panas atau dingin, ada rasa gerakan-gerakan atau keras, yang muncul dari dalam daging telapak kaki].
4. Lalu catat dalam batin, "maju, maju, maju" sembari menyadari telapak kaki dari ujung jari kaki sampai tumit kaki (maju dan berhentinya kaki mengayun). [Menyadari apa yang dirasakan dan apa yang muncul, seperti: ada rasa berat atau ringan, ada rasa panas atau dingin, ada rasa gerakan-gerakan atau keras, yang muncul dari dalam daging telapak kaki].

5. Lalu catat dalam batin, "turun, turun, turun" sembari menyadari telapak kaki.

[Menyadari apa yang dirasakan dan apa yang muncul, seperti: ada rasa berat atau ringan, ada rasa panas atau dingin, ada rasa gerakan-gerakan atau keras, yang muncul dari dalam daging telapak kaki].

6. Setelah turun kaki kanannya dan menyentuh lantai lalu tekan dan catat dalam batin "tekan, tekan, tekan" sembari menyadari badan maju sehingga berat badan seluruhnya berpindah dan bertumpuk di kaki kanan dan kaki kiri menjadi ringan, dan seterusnya....

-Meditasi jalan dua tahapan (angkat, turun) caranya lihat di meditasi jalan 3 tahapan, yaitu no : 1, 2, 3, 5, 6). Lihat gambar 11b.

-Meditasi jalan satu tahapan (kaki kanan, kaki kiri). Saat kaki kanan turun disadari dan dicatat keseluruhan kaki kanan tersebut lalu catat, "kaki kanan". Demikian halnya dengan kaki kiri.

- Meditasi jalan saat naik-turun tangga. Yang disadarinya setiap telapak kaki yang terangkat/telapak kaki yang melayang. Penadarannya boleh dipilih salah satu dari tiga tahapan tersebut.

- Ketika meditasi jalan misalnya ada kemunculan banyak pikiran, pada saat itu meditasi jalan berhenti di tempat dan melakukan penyadaran tubuh dari kepala sampai ke kedua telapak kaki, lalu catat dalam batin "berdiri, berdiri, berdiri", lalu dilanjutkan pencatatan dalam batin "ingat, ingat, ingat" tetapi tidak mengikuti ingatannya dan kesadaran senantiasa berada di posisi jasmani berdiri dan mencatat sampai ingatan tersebut lenyap. Atau cara mengatasinya bisa dilakukan seperti yang ada pada halaman 5.

- Ketika meditasi jalan ada kemunculan sangat sakit di jasmani, pada saat itu meditasi jalan berhenti di tempat, dan melakukan seperti hal di atas.

APPAMĀDENA SAMPADETHA

(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

13

## CARA BERSUJUD (NAMAKĀRA)

Cara bersujud sambil melakukan vipassana dengan penyadaran tubuh.

- bagi pria sikap bersimpuh yaitu: kedua telapak kakinya berdiri tegak dan menopang pantat dan badan (lihat gambar samping)
- bagi wanita sikap bersimpuh yaitu: kedua telapak kakinya rata dengan lantai dan menopang pantat dan badan (lihat gambar samping)
- lalu sadari seluruh posisi badan jongkok dan berlutut lalu sembari catat "duduk, duduk, duduk" setelah itu catat dalam batin "ingin, ingin, ingin"

Sikap bersimpuh pria

男姿跪拜式



Sikap bersimpuh wanita

女姿跪拜式



gambar 1: Ketika kedua telapak tangan hendak merangkap, disadari dan dicatat dalam batin "naik, naik, naik" sampai kedua telapak tangan menyatu lalu menuju ke depan dada sembari menyadari dan catat dalam batin "sentuh, sentuh, sentuh".

gambar 2: Lalu menaikkan kedua tangan tersebut sembari menyadari dan catat dalam batin "naik, naik, naik" sampai kedua tangan menyentuh di kening kepala dan sembari menyadari dan mencatat dalam batin "sentuh, sentuh, sentuh".

gambar 3: Lalu catat "ingin, ingin, ingin" menunduk badan sembari menyadari badan menunduk dan mencatat dalam batin "tunduk, tunduk, tunduk" sampai kening dan kedua telapak tangan menyentuh lantai.

gambar 4: Lalu catat "ingin, ingin, ingin" bersujud. Lalu sadari dan catat dalam batin "sujud, sujud, sujud." dan seterusnya ketika ingin naik, sadari dan catat dalam batin "ingin, ingin, ingin" dan ikuti seperti gambar 3 sampai posisi gambar 2, lalu pelan turun kedua tangan seperti gambar 1 dan ulangi lagi.

APPAMĀDENA SAMPADETHA

(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

14



**JANGAN  
MENGANGGU  
KENDALIKAN DIRI SENDIRI**

**BERDIAM  
DIRI**



APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

15

Tiga syarat SUKSES:

**RAJIN  
TEKUN  
SABAR**



**Aktivitas sehari-hari  
harus  
penuh perhatian  
(Tahu dan Catat)**

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI



**16**

**Yo sahaṣṣaṃ sahaṣṣena  
saṅgāme mānuse jine  
ekaṅca jeyyamattānaṃ  
sa ve saṅgāmajuttamo.**

**walaupun seseorang dapat menaklukkan  
beribu-ribu musuh dalam beribu kali pertempuran,  
namun sesungguhnya penakluk terbesar adalah orang  
yang dapat menaklukkan dirinya sendiri.  
Dhammāpada, Sahassa-Vagga 103**

**Attanā va kaṭaṃ pāpāṃ  
attanā saṅkilissati  
attanā akataṃ pāpāṃ  
attanā va visujjhati  
suddhi asuddhi paccattam  
nāṅno aññaṃ visodhaye**

**Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan,  
oleh diri sendiri pula seorang ternoda.  
Oleh diri sendiri kejahatan tak dilakukan,  
oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci.  
Suci atau tidak suci tergantung pada diri sendiri;  
tak seorangpun yang dapat mensucikan orang lain.  
Dhammāpada, Atta-Vagga 165**

APPAMĀDENA SAMPADETHA  
(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI

Bimbingan dari seorang guru adalah hal yang penting dalam meditasi agar seorang yogi dapat selalu diarahkan pada hal yang seharusnya diperhatikan dan mengabaikan hal yang tidak perlu diperhatikan karena perjalanan dalam mengikis kekotoran batin / kilesa sangatlah panjang dan penuh dengan terpaan ombak. Tentunya arahan dan saran dari guru pembimbing harus dipraktikkan secara langsung sehingga bisa mudah menangani berbagai hambatan dalam meditasi, melenyapkan lobha, dosa, moha.

Sebagai catatan penting, panduan meditasi ini akan selalu direvisi berulang kali berdasarkan tanggapan dari para praktisi agar dapat semakin mudah dimengerti. Berbagai hal yang terlupakan juga akan ditambah. Alasan panduan yang bersifat organik ini adalah karena praktik meditasi sendiri berdasarkan yang Sang Buddha jabarkan dalam berbagai nikāya terlihat jelas sebagai suatu bentuk eksperimen yang harus disesuaikan berdasarkan keadaan-keadaan yang baru. Maha Satipaṭṭhanā Sutta sendiri berisikan banyak objek dasar beragam yang dapat dipilih oleh seorang praktisi dan alternatif penjabarannya pun sangat beragam. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa Sang Buddha memberi keleluasaan bagi murid-muridnya untuk menggunakan suatu panduan meditasi yang sesuai bagi dirinya dan penilaian utamanya adalah berdasarkan tingkat efektifitas panduan tersebut dalam melenyapkan kekotoran batin / kilesa, hingga mencapai Nibbāna. Adalah omong kosong yang sering dilontarkan bahwa Sang Buddha menyatakan suatu cara meditasi terperinci, dengan objek tertentu yang tidak dapat diganggu gugat keabsahannya dalam mencapai tingkat kesucian. Budaya toleransi inilah yang dipegang dan dilestarikan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri sehingga dari perjalanan meditasinya dapat memunculkan suatu panduan meditasi yang sangat efektif dalam mengikis lobha, dosa, moha. Tentunya tidak ada yang sempurna selain seorang Arahat, maka pengembangan panduan meditasi ini sangatlah diperlukan.

Jika anda sudah membaca keseluruhan panduan meditasi ini, anda dapat luangkan waktu untuk melihat [berbagai testimoni dari para yogi](#) lainnya agar memicu semangat anda. Mohon juga mengisi polling dengan menekan tombol yang tersedia di bawah.

# Kepatuhan dalam Berperang



Sebagaimana prajurit di baris depan harus mengikuti instruksi komandannya, seorang yogi **HARUS MENGIKUTI** instruksi **GURU** meditasi dalam berperang melawan kilesa (kotoran batin).

## Resep yang Tepat



*Guru Meditasi seperti seorang dokter yang menangani pasien. Jika informasi dari pasien tepat, maka resep dokter akan tepat dan penyakit akan lebih mudah disembuhkan. Yogi yang melaporkan meditasinya harus:*

**JUJUR  
TERBUKA  
TEPAT**

*agar lebih mudah maju dalam meditasi.*

Ketika interview, sampaikanlah apa saja yang anda alami saat bermeditasi dalam SATU SESI mulai dari MUNCUL, BERLANGSUNG, SAMPAI SELESAI satu sesi meditasi tersebut tanpa menambah-nambahi ataupun mengurang-ngurangi. Adalah sangat penting untuk LANGSUNG MEMPRAKTEKKAN saran yang disampaikan oleh Guru Meditasi agar kualitas mental anda cepat meningkat.

Hambatan apa yang muncul? Fisik ataukah mental?  
Tindakan apa yang anda ambil? Apa yang terjadi setelahnya?  
Lenyapkah hambatan tersebut? Berapa lama waktu yang dibutuhkan?

[sukhesikarama.com](http://sukhesikarama.com)

### "Appamādena Sampādetha"

#### Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran

16 tabel penjelasan ekstensif tentang [cara meditasi vipassanā bhāvanā yang benar](#) dari meditasi duduk, berdiri, maupun jalan. Panduan ekstensif ini disertai dengan cara mengatasi berbagai hambatan dalam meditasi dan beberapa gambar ilustrasi. Memang beberapa hal di dalam tabel ini merupakan pengulangan, namun ada juga tambahan cara melangkah dengan satu tahapan atau dua tahapan, serta cara ber-namakāra yang mindful. Pembahasan dalam panduan ini bisa dibilang lebih terperinci.

[Mohon isi Polling](#)